

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ –

Ερωτήσεις για τη διαχείριση χρόνου

«Πόσο συχνά...»

Χρησιμοποιήστε αυτές τις ερωτήσεις για να βοηθήσετε τους εκπαιδευόμενους να αναστοχαστούν πάνω στις συνήθειές τους στη διαχείριση χρόνου.

Οι εκπαιδευόμενοι τοποθετούνται στον χώρο ανάλογα με τη συχνότητα.

Ερωτήσεις:

- Ξεκινάτε κάτι και μετά προχωράτε αμέσως σε κάτι άλλο χωρίς να το ολοκληρώσετε;
- Λέτε «ναι» σε υπερβολικά πολλά αιτήματα, παρόλο που δεν έχετε χρόνο;
- Αφήνετε πράγματα για την τελευταία στιγμή;
- Ξεχνάτε κάτι που έπρεπε να κάνετε;
- Υποτιμάτε τον χρόνο που χρειάζεστε για να ολοκληρώσετε κάτι;
- Ξεχνάτε να κάνετε διάλειμμα;
- Παραλείπετε μια σημαντική εργασία για να κάνετε κάτι πιο εύκολο;
- Αναβάλλετε συνεχώς μια υποχρέωση επειδή «δεν έχετε όρεξη»;
- Νιώθετε καταβεβλημένοι από τις πολλές υποχρεώσεις και δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε;
- Αποσπάστε από ειδοποιήσεις ή σκέψεις ενώ εργάζεστε;